

Guía de Alimentos de WIC

de Carolina del Sur

Mujeres, Infantes y Niños
(WIC por sus siglas en inglés)



Octubre de 2008

Departamento de Salud y Control Ambiental de Carolina del Sur

Jugos

Aprobados por WIC de Carolina del Sur

Todos los jugos deben ser sin azúcar y 100% jugo.
Sólo los jugos que están listados son aceptados.

Lata o envase de plástico de 46 onzas

- Cualquier marca de jugo: de naranja, toronja y toronja rosada.
- Campbell's Healthy Request Tomato Juice (jugo de tomate) y Campbell's Healthy Request Low Sodium Tomato Juice (jugo de tomate bajo en sodio)
- Campbell's V-8 100% Vegetable Juice (jugo de vegetales) y Low Sodium V-8 (jugo de vegetales bajo en sodio)
- Dole Pineapple Juice (jugo de piña)
- Nestlé Juicy Juice (cualquier variedad)
- Nestlé Juicy Juice Harvest Surprise (cualquier variedad)
- Northland Cranberry Blends, no sugar added (jugo de arándanos sin azúcar agregada)
- Seneca Juice: Apple and Grape (jugo de manzana y uva)
- Welch's Juice: White and Purple Grape (jugo de uvas blancas y uvas moradas)
- White House Apple Juice (jugo de manzana)

Lata de 46 onzas

- Jugo de piña de la marca de la tienda: 100% Hawaiian USA Pineapple

Lata congelada de 11.5-12 onzas

- Cualquier marca: Naranja, toronja y toronja rosada.
- Dole Pineapple Juice (jugo de piña)
- Seneca Juice: Apple and Grape (jugo de manzana y uva)
- Welch's Juice: White Grape Pear (pera y uva blanca), White Grape Peach (durazno y uva blanca), White Grape Raspberry (frambuesa y uva blanca), White Grape (uva blanca), Purple Grape (uva morada), and White Grape Cranberry (arándano y uva blanca)

Lata a temperatura ambiente de 11.5-12 onzas

- Nestlé Juicy Juice (cualquier variedad)
- Welch's 100% Juice Pourable Concentrate (únicamente los de la banda amarilla): Purple and White Grape (uvas moradas y blancas), Apple (manzana), Fruit Fantastic, Strawberry-Raspberry (fresa-frambuesa), Cherry Sensation (cereza), Tropical Passion (pasión tropical) y Wild Berry.

NO SE PERMITE

- Fruit "punch" (ponches de fruta)
- Fruit "drinks" (bebidas de fruta)
- Bebidas para deportistas (por ejemplo Gatorade)
- Jugos en envase de vidrio
- Jugos con azúcar agregada
- Jugos fortificados con calcio
- Jugos para "infantes" o "bebés"
- Juice "Cocktails" (cócteles de jugo)
- Jugo orgánico

¿Cómo puede utilizar los cheques de WIC?

- Firme la tarjeta de identificación de WIC. Las personas que usted listó en su solicitud deben de ser las personas que van a recoger sus alimentos y deben firmar la tarjeta de identificación. Siempre lleve su tarjeta de identificación cuando haga las compras con sus cheques.
- Revise las fechas. No utilice los cheques antes del primer día ni después del último día.
- Separe los alimentos de WIC de las otras compras.
- Seleccione solamente los alimentos indicados en el cheque. Los cheques de WIC no se pueden usar para comprar otros alimentos.
- Compre el tamaño y cantidad de alimentos indicados en el cheque. Si usted no quiere uno de los productos, puede dejarlo. Si cree que los alimentos solicitados son más de lo que usted puede utilizar, dígaselo a alguien en la clínica.
- Cuando usted pague, el dependiente de la tienda le llenará el costo de los alimentos y la fecha.
- Firme con su nombre en la caja después de poner la fecha y el costo.

Si tiene algún problema con los alimentos, debe hablar con alguna persona en la clínica de WIC. La tienda no puede hacer cambios en los alimentos de su pedido.

Si tiene preguntas o problemas con respecto a los cheques de WIC, llame al 1-800-922-4406.

Esta institución es un proveedor de oportunidades por igual.



Cereales para desayuno

Aprobados por WIC de Carolina del Sur

Cereales de marca nacional

Kellogg's:

- Corn Flakes - 12, 18, 24 ó 36 onzas
- Crispix - 12 onzas
- Frosted Mini-Wheats, Bite-Size - 18 onzas
- Frosted Mini-Wheats, Original - 18 onzas
- Rice Krispies - 12 ó 18 onzas
- Special K - 12 ó 18 onzas

General Mills:

- Cheerios (solamente los sencillos) - 18 onzas
- Country Corn Flakes - 12 onzas
- Kaboom - 9 onzas
- Kix (solamente los sencillos) - 12 onzas
- Multi-Grain Cheerios - 9 onzas

Post:

- Grape Nuts Flakes - 18 onzas

Quaker:

- King Vitaman - 12 onzas
- Oatmeal Squares (canela) - 24 onzas

Cereales de la Marca de la Tienda. Cualquiera de las marcas de la tienda que se indican a continuación:

- Corn Flakes - 18 onzas

Cereales cocinados de la marca nacional.

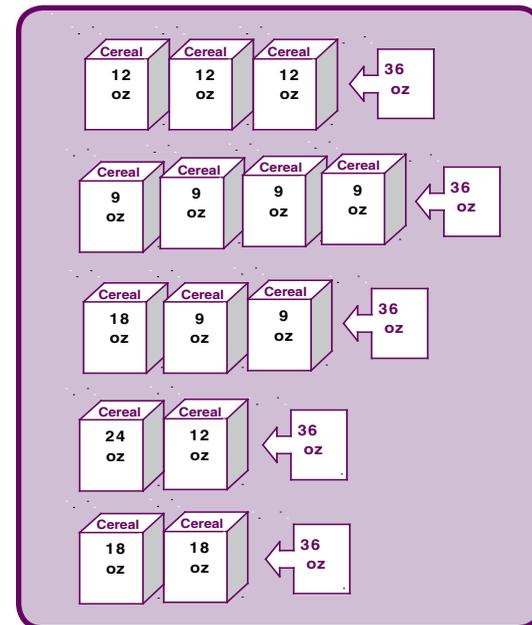
Nabisco:

- Instant Cream of Wheat (sabor original) - 12 onzas

Quaker:

- Instant Grits (solamente los de sabor regular) - 12 onzas

Usted puede comprar de una a cuatro cajas de cereal. 9 onzas o más grande que haga hasta un total de 36 onzas.



NO EXCEDA LA CANTIDAD TOTAL DE ONZAS QUE SE ESPECIFICAN EN EL CHEQUE DE WIC. PUEDEN SELECCIONAR MENOS SI SE DESEA.

SOLAMENTE LOS CEREALES LISTADOS SON ACEPTADOS.

Productos lácteos / Alimentos ricos en proteínas

Aprobados por WIC de Carolina del Sur

Leche (fresca, evaporada y en polvo sin grasa): Solamente de galón- a menos que se le diga que compre otro tamaño.

De la marca de la tienda o de menor precio. No se permite: Leche con chocolate, filled milk (leche descremada con grasa añadida), leche de soya, leche de cabra, leche orgánica, leche endulzada o condensada.

Queso de hasta 16 onzas en paquete (de 1 libra):

Cualquier marca de los siguientes tipos Queso en trozos o en tajadas (Puede ser individual o en paquete)

- American
- Cheddar
- Colby
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Muenster
- Provolone
- Swiss

(Nota: se permiten los quesos bajos en grasa, bajos en colesterol y bajos en sodio)

No se permiten: cheese food (productos de queso), cheese spread (queso para untar), queso de la "deli" (rotisería) de la tienda, string cheese (queso en barritas), shredded cheese (queso rayado), cheese crumbles (queso en grumos), productos derivados del queso y quesos especiales (por ejemplo con sabores añadidos como vino, especias, pimientos, nueces, queso en cubos, queso en trozos, queso cortado en cuadros, ni queso orgánico).

Arvejas, frijoles secos o lentejas: (Bolsa de 1 libra):

Cualquier marca, variedad simple sin sabor.

Si se especifica: 8 ó 16 onzas de frijoles enlatados maduros: frijoles normales, arvejas (chícharos) o "baked beans" (frijoles cocidos en salsa dulce).

No se permiten: cajas, frijoles verdes congelados o enlatados, snap beans (frijoles con vaina), yellow beans (frijoles amarillos), wax beans (frijoles amarillos con vaina) o sweet peas (arvejas dulces) o frijoles, arvejas, lentejas orgánicos.

Huevos:

Grado A medianos o grandes de cualquier marca, blancos solamente.

No se permiten: huevos especiales, huevos orgánicos, huevos líquidos, huevos marrones.

Mantequilla de cacahuete (solamente tarro de 18 oz.):

Cualquier marca, regular solamente, se permite baja en grasa.

No se permiten: productos añadidos como Jalea, mantequilla de cacahuete en trozos, crema de mantequilla de cacahuete o mantequilla de cacahuete orgánica.

Solamente para mujeres que están amamantando

Atún (si se especifica):

Atún enlatado de cualquier marca, ligero, oscuro o mezclado; en pedazos, rayado, en copos o en paquete sólido; en agua o aceite; hasta 26 onzas. No se permiten: paquetes que se pueden cerrar de nuevo, Albacore (atún blanco)

Zanahorias (si se especifica):

Zanahorias crudas, enlatadas o congeladas de cualquier marca. Tamaño de 1 ó 2 libras solamente. No se permiten: baby carrots (zanahorias pequeñas), zanahorias orgánicas.

Fórmula infantil y cereales:

Fórmula:

Solamente la que se indica en el cheque de alimentos.

Cereal infantil:

8 ó 16 onzas de la marca Beech Nut, Del Monte y Gerber (solamente). No se permite: Frutas o fórmulas añadidas, orgánicos ni cereal en lata con DHA.